

LE HAUT TALON : de l'ESTHETIQUE à la MALADIE

Le haut talon donne à ces dames une esthétique et une manière différente de déambuler ...mais ce type de chaussures n'apporte pas que des avantages !

Dans la "position anatomique" (debout, pieds nus au sol), le poids de l'individu est réparti sur 3 os, en fonction de leur importance :

- le calcanéum (*talon*),
- la tête du premier métatarsien (*base du gros orteil*),
- et le cinquième méta (*base du petit orteil*).

Ces 3 appuis du pied sont les piliers des 3 arches de la voûte plantaire qui servent d'amortisseur à chaque pas.

Or, plus le talon est élevé, plus les pressions sont importantes sur l'avant du pied, et moins les arches de la voûte plantaire jouent leur rôle !

Avec des talons hauts, à chaque pas, le coup du talon sur le sol se répercute dans l'organisme. L'inclinaison de la chaussure entraîne le pied vers l'avant, la chaussure étant étroite, les orteils sont comprimés : cela explique que l'hallux valgus (*dit « oignon du gros orteil »*) est plus fréquent chez la femme. Le gros orteil se dirige vers l'extérieur et fini par chevaucher ses voisins.

Dans la position anatomique, le membre inférieur est vertical, les systèmes ligamentaires de la cheville et du genou permettent une stabilité parfaite du membre.

Si le talon est haut, la pointe du pied s'éloigne du genou, facilitant l'instabilité latérale de la cheville : les entorses auront plus de facilité à se produire.

Le genou ne pouvant pas rester droit, l'instabilité articulaire existe aussi à ce niveau, et la rotule doit s'appuyer davantage sur le fémur pour que le membre ne s'affaisse pas.

Le haut talon entraîne donc une flexion plantaire de la cheville, une flexion du genou et la hanche fait de même. La flexion de la hanche impose une bascule du bassin, ce qui augmente la cambrure lombaire ...et pour que la tête reste droite, les autres courbures vertébrales augmentent aussi !

L'ensemble de ces flexions, l'augmentation de ces courbures, font qu'un talon de 10 cm ne fait pas grandir de 10 cm. Les mauvaises positions prises à cause des hauts talons deviennent une habitude au niveau vertébral, habitude qui existe encore en position assise.

L'augmentation, même minime, des courbures vertébrales, au niveau lombaire et cervical, accroissent les pressions sur les articulations vertébrales. Les pressions articulaires facilitent le **développement de l'arthrose**.

Au niveau dorsal, le dos qui se voûte réduit l'importance de la poitrine, mais si cette dernière est importante, son poids augmente encore la cyphose.

La courbure dorsale hors norme entraîne des tensions plus importantes des muscles dorsaux, et cela se répercute aussi sur les épaules. Les **dorsalgies** et les **perturbations de l'épaule** sont relativement plus fréquentes chez les femmes (qui sont pourtant moins nombreuses à exercer des métiers de force).

La bascule du bassin et la cambrure lombaire mettent plus en évidence l'endroit où madame "*votre dos perd son nom avec si bonne grâce qu'on ne peut s'empêcher de lui donner raison*". Mais cela augmente les **pressions sur le périnée**, et **projette l'abdomen en avant**, ce qui n'est pas souhaitable.

Ces modifications pourront entraîner des **perturbations au niveau viscéral**, et **perturbations circulatoires pour les membres inférieurs**. Les grossesses et les accouchements aggravent encore ces perturbations.

Toutes les articulations qui ne fonctionnent pas dans leurs positions naturelles, ont moins de surfaces articulaires en contact. Davantage de pressions sur les articulations entraîne plus de **risque d'arthrose**, d'autant plus que les articulations sont instables (cheville, genou).